

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник

детского оздоровительного лагеря

Нашурова Л.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «АДИА»



Л.В. Нашурова

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на "03" 06 2025г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,71	4,46	7,68	89,00
225	Оладьи из творога с молоком сгущенным	50/20	7,33	7,42	20,06	176,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,57	93,52
	Итого	635	20,33	18,32	68,89	527,52
	Обед					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,46	7,64	12,88	128,80
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23,30	29,25	27,72	455,00
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	25,24	116,90
ПР	Хлеб ржаной	40	2,09	0,44	22,08	91,96
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	835	38,91	41,85	126,75	996,61
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1470	59,24	60,18	195,64	1524,13

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на "03" 06 2025г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	4,46	5,36	9,22	106,81
225	Оладьи из творога с молоком	100/20	13,16	14,80	28,76	300,00
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90
	Итого	765	26,40	26,70	84,02	692,71
	Обед					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	9,18	4,25	15,99	151,67
284	Запеканка картофельная с мясом	250	29,63	30,31	35,22	521,33
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	1000	48,47	42,75	159,15	1209,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1765	74,87	69,46	243,17	1901,89

Зав.произв

Нашурова Л.В. - Маш

Приятного аппетита